

## ЦЮ ВОДУ НЕМОЖЛИВО ПИТИ

*“Я — інвалід першої групи, маю надію лише на вас і Бога. У мене вдома є криниця, а вода в ній дуже жорстка, у чотири рази перевищує цю норму. Що мені робити з цим, порадьте?”*

**Майданський І. Б., Снятинський район Івано-Франківської області**

— Є кілька варіантів, котрі можуть допомогти. Кожен собі сам може вибрати той, що краще підходить, — говорить Михайло Курик, директор Інституту екології людини. — Найлегше воду кип'ятити, після чого її треба відстоювати. Завдяки таким неважким діям вода втрачає свою жорсткість, стає значно м'якшою, власне після цього її можна і пити, і страви краще готувати саме на такий.

Або ж можна придбати собі спеціальний фільтр для пом'якшення води. Для застосування потрібно лише наливати в нього воду (ніби в чайник) і зачекати, допоки вона пройде крізь фільтр. А якщо вода з криниці надходить через кран, найкраще під'єднати фільтр, призначений для очищення води в крані.

Також пом'якшити воду можна завдяки коагулянтам (випускають таку рідину, одна з яких має назву “Гіацинт”, у Запоріжжі, а придбати можна в магазинах, де продають фільтри для води, за 20 гривень). Для цього воду набирають у ємкість (приміром, у відро), додають туди трохи коагулянту (рідина, котра робить воду лужною, тобто придатною для приготування їжі — скажімо, сірчано-кислий алюміній (глинозем)  $\text{Al}(\text{SO}_4)_{3,18}\text{H}_2\text{O}$ , сірчано-кисле залізо (залізний купорос)  $\text{FeSO}_4\cdot\text{H}_2\text{O}$ , хлороване залізо  $\text{FeCl}_3\cdot\text{H}_2\text{O}$ ), завдяки чому з води осідають всілякі домішки. Тоді її і можна вживати. Окрім цього, є спеціальні пристосування, що проводять так званий електроліз води. Їх випус-

кає українська фірма “Ековод”, є на 2 чи 4 літри.

Але найкраще все-таки готувати талу воду. Для цього спершу воду з крана чи колодязя потрібно підігріти до окропу. Тоді одразу вимкнути газ та швидко вистудити, перелити її у флягу та заморозити. Для цього підійде морозилка. Через півтори доби вода вже перетвориться на лід. Наступний етап полягає у тому, аби лід при кімнатній температурі розтанув. Щоправда, потрібно викинути лід, який при розмерзанні лишилося у розмірі курячого яйця. Така вода найкраще підходить для нашого організму і є найбільш чистою.

**Лариса ПАВЛИК**

## ЇСТЬ І ПЛАЧЕ

*“Моєму синові два місяці. Мені здається, що йому не підходить моє молоко. Кожного разу після годування він майже годину дуже плаче, б'є ніжками, іноді блює. Коли грудне молоко замінюю сумішшю, нічого такого не відбувається: одразу після їди синочок міцно засинає. Я читала, що бувають випадки, коли дитині не підходить мамине молоко. Чи правда це? Невже мені потрібно припинити годувати сина?”*

**Олена Косівчук, Хотинський район, Чернівецька обл.**

— Не раджу вам припиняти грудне вигодовування, бо це єдиний спосіб годування дитини, який має унікальний позитивний вплив на її здоров'я і впродовж п'яти-шести місяців практично повністю забезпечує немовля харчовими та біологічно активними речовинами, — пояснює Олена Власова, кандидат медичних наук, асистент кафедри педіатрії та дитячих інфекційних хвороб Буковинського державного медичного університету. — Передусім треба визначити, чому дитина плаче після годування маминым молочком. Можливо, це є наслідок неправильного прикладання дитини до грудей, що

може призвести до неефективного смоктання дитини і надмірного заковтування повітря, а отже, її незадоволення.

Велике значення має техніка прикладання дитини до грудей і, зокрема, положення дитини. От кілька порад щодо цього:

1) Голова і тулуб дитини мають бути на одній лінії. Дитина не може легко смоктати і ковтати молоко, якщо її голівка викривлена чи зігнута.

2) Обличчя дитини повертаєте до грудей матері, носик — навпроти соска. Дитина має бути відсунута від матері лише настільки, щоб був збережений контакт “очі в очі”.

3) Тіло дитини має бути притиснене до тіла матері (живіт до живота).

4) Мама мусить притримувати все тіло дитини знизу, а не тільки плечі та голову.

Ознаками правильного прикладання є: підборіддя дитини торкається залози матері, ротик дитини широко розтулений, нижня губа вивернена, щічки округлені або розтікаються по груді матері, більшу частину ареоли не видно, мати не відчуває болю навіть при тривалому смоктанні, чути — як дитина ковтає молоко.

Після годування немовля потрібно певний час поносити у вертикальному положенні, щоб вийшло повітря.

Ще одна причина, через яку ваш синочок може плакати після годування — лактаційний криз. Дитина просто не отримує достатньої кількості молока. Ознаками цього є те, що малюк незадоволений після годування грудьми, часто плаче, зригує, відмовляється від грудей, при зіджуванні мало або й зовсім нема молока. У цьому випадку потрібно звернутись до дільничного лікаря і з'ясувати причину такого стану для подальшого вирішення проблеми.

**Ольга КАМСЬКА-ОПОЛОНІК**